通信宝箱

平成２２年
７月号

今月のHOTニュース

食中毒を予防しましょう

夏場は食品がいたみやすい時期。特に、お弁当を持参するときは注意が必要です。
ここでは、食品を保存する冷蔵庫のかしこい使い方と、お弁当づくりの知恵について紹介しますので、
食中毒の予防に役立ててはいかがでしょう。

冷蔵庫のかしこい使いかた

～冷やし方、少しの工夫でいろいろお得～

◆食品に表示されている保存方法を守るなどして、適切な方法で保存しましょう。冷蔵や冷凍の必要な食品は、お買いものから帰ってきたらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

◆使っている冷蔵庫の取扱説明書にしたがって庫内の温度を調節しましょう。

◆空気の流れが悪くならないように、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。空気の流れが悪くなると冷えにくくなります。

◆食品は整理して入れましょう。肉や魚介類などの生ものは容器や袋に入れ、他の食品にふれないようにしましょう。また、他の食品に汁がかからないように、肉や魚介類は棚の下のほうに入れることもおすすめです。

◆残った調理済みの食品を冷蔵庫や冷凍庫に保存するときは、密閉容器に入れるかラップでぴったりと覆い、長時間常温で置きっぱなしにせずに粗熱を取って早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。また、冷蔵庫に保存した調理済みの食品は、なるべく早く食べ切ってしまいましょう。

◆冷蔵庫の中に何が残っているかをこまめに確認しましょう。少しでも食品のにおいや見た目がおかしいと思ったら、思い切って捨てましょう。

◆冷凍やけを防いだり食品に霜がつかないようにするために、食品を冷凍保存するときは、ラップや袋に入れて空気をしっかりと抜くことが大切です。

◆ドアの開け閉めは静かに、そしてすばやく行いましょう。勢いよくやると、卵が割れたり瓶が倒れたり肉や魚介類などの汁がこぼれたりします。また、長時間開けっ放しにしたり何度も開け閉めしたりすると、外気によって庫内の温度が上昇し、温度をもとに戻すために余分に電力を消費することになります。

◆冷蔵庫の中や周辺を定期的に掃除しましょう。忘れがちですが、冷蔵庫の裏のほこりも取り除きましょう。ほこりがたまっていると放熱がうまくできなくなり、十分に冷えなくなってしまう上に、余分に電力を消費することになります。

……さらば食中毒！お弁当づくりの知恵……

～調理前～

・手をよく洗いましょう。食中毒予防の基本中の基本です。
・調理器具、お弁当箱もきれいに洗いましょう。ふたのパッキン部分は汚れが残りやすいところなので、分解してきれいに洗いましょう。
・洗った後はふせて自然乾燥するか、清潔なふきんでしっかり拭きましょう。

～調理のポイント－加熱！～

・ハンバーグやから揚げ、冷凍食品などは中心までよく加熱しましょう。卵焼きもよく火を通しましょう。
・電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜたりして加熱ムラを防ぎましょう。
・実は手には細菌やウイルスがいっぱい付いています。おにぎりを握るときにラップを使うと細菌やウイルスが付きにくく衛生的です。
・酢や梅干などの食材は細菌が増えるのを抑える効果があるといわれています。調理に上手に活用しましょう。

～詰め合わせのポイント－水気を切る！～

・お弁当に水分は大敵！水分が多いと細菌が増えるおそれがあります。
・おかずの汁気はよく切ってお弁当箱に詰めましょう。ごはん、おかずはよく冷ましてからフタをしましょう。
・生野菜や果物を使うときはよく洗い、水気をきちんと切ってから詰めましょう。
・特に夏は、作りおきのおかずを使わない方が安全ですが、使うときは、冷蔵庫に保存したものを使い、お弁当箱に詰める前は必ず火を通しましょう。

～食べるまでのポイント－涼しいところに！～

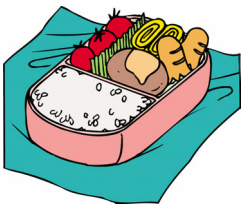
・なるべく涼しいところに保管して、早めに食べましょう。
・暑い時期や、長い時間持ち歩くときは保冷材を使いましょう。
・車の中や日のあたるところに置くのは厳禁です。このような場所に置くときはクーラーボックスを使いましょう。

～食べるとき～

・食べる前には、手をきれいにしましょう。
・もし、お弁当の味やにおいがおかしかったら、食べるのはやめましょう。

～おまけ～

・お弁当箱にご飯やおかずを詰めるときは、キッチリ、すき間なく詰めると、持ち運んでも中身が動かず、食べるときもきれいです。



出典：農林水産省HP「安全で健やかな食生活を送るために」
http://www.maff.go.jp/j/fs/index.html

通信宝箱

交通安全のポイント

7月に入り梅雨が明けると本格的な夏のシーズンの到来です。後半からは学校も夏休みになり、普段は子どものいない時間帯に子どもの姿を見かけることが多くなります。住宅街を走行するときなどは子どもに十分注意しましょう。
さて、運転中は運転に集中するということが安全運転の重要なポイントになりますが、現実には携帯電話で通話をしたり考え事をしながら運転するドライバーもみられます。そうした〇〇をしながら運転する「ながら運転」は、注意を分散させ、危険の発見の遅れや対応の遅れにつながり、事故の大きな原因となります。そこで今月は「ながら運転」について考えてみました。

携帯電話を使用しながら

携帯電話を使用しながら運転すると、周囲に対する注意が欠けるだけでなく、ハンドルやブレーキ操作が不正確になったり、遅れたりして事故を起こす危険性が大きくなります。そのため道路交通法において走行時の携帯電話の使用が禁止されているのです。あらかじめ電源を切っておくなどして、走行時は携帯電話を使用しないことを徹底する必要があります。
＊走行中に、やむを得ず携帯電話を使用しなければならない状況が生じたときは、必ず車を安全な場所に止めてから使用しましょう。

◆カーナビの注視も危険

走行中のカーナビの注視も周囲への注意が欠け、事故を起こす危険が高まります。そのため携帯電話の使用と同様に、道路交通法で禁止されています。走行中のカーナビやカーラジオ、カーステレオの操作については禁止されていませんが、前方不注意等の原因になるおそれがありますから、必要最小限にとどめましょう。

同乗者と会話をしながら

同乗者との会話は眠気を防止するという良い面もありますが、会話に夢中になると周囲に対する注意が欠けて危険の発見が遅れてしまうことがあります。運転中は同乗者との過度な会話は控え、しっかり周囲を見て運転しましょう。

【携帯電話使用等(保持)の点数と反則金】

車両の種類	点数	反則金
大型・中型車	1点	7，000円
普通車	1点	6，000円
自動二輪車	1点	6，000円
原付車	1点	5，000円

心理状態にかかわる「ながら運転」

「ながら運転」は、携帯電話の使用などの動作にかかわるものだけとは限りません。「考え事」や「イライラ」、「眠気」といった心理的・生理的状態にかかわるものもあり、それが事故の要因になることがあります。

考え事をしながら

考え事をしながら運転していると周囲の状況が目に入らず、前車が停止したのに気づくのが遅れたり、赤信号を見落とすといった危険な事態を招いてしまいます。ここ数年、法令違反別交通死亡事故件数のトップは「漫然運転」ですが、このなかには考え事をしていたケースも多いと考えられます。運転中は考え事に気をとられることなく、運転に集中しましょう。

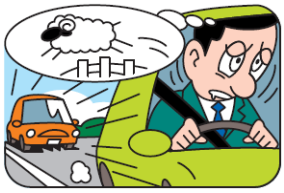
イライラしながら

渋滞に巻き込まれるなどで自分の思うように走れないときはイライラするものですが、イライラしながら運転すると、焦りも生じて運転が荒くなり、無理な追越しや割り込みなどの危険な行動をとりやすくなります。イライラしても事態は変わらないと考え、ゆとりを持った運転を心がけましょう。
また、時間に追われているときは特にイライラが生じやすく、安全よりも先を急ぐことが優先されます。そのため一時停止の必要な場所で一時停止をしない、信号が変わったにもかかわらず強引に交差点に進入するといった運転になりがちです。常に早めの出発を心がけ、時間に追われずにすむような運転をしましょう。

カッカしながら

カッカしながら運転すると、攻撃的になり相手に対する思いやりや譲り合いの気持ちが薄れ、危険な運転になりがちです。カッカしたときは、信号待ちで停止したときに深呼吸をするなどして気分転換を図り、カッカする心を抑えましょう。

眠気に襲われながら



運転中に眠気に襲われることがあります。深夜から明け方が特に眠気に襲われやすいときですが、日中でも高速道路のような単調な道路を走行しているときなど眠気に襲われやすくなります。そのようなとき眠気と闘いながら運転を続けると、居眠り運転につながり大変危険です。眠気を感じたら、ただちに安全な場所に車を止めて、仮眠をとったり体操をするなどして、眠気を取り除いてから運転を再開しましょう。

Mitsui Sumitomo Insurance Co.,Ltd.　2010.06.A3N11